

المحاضرة: 05

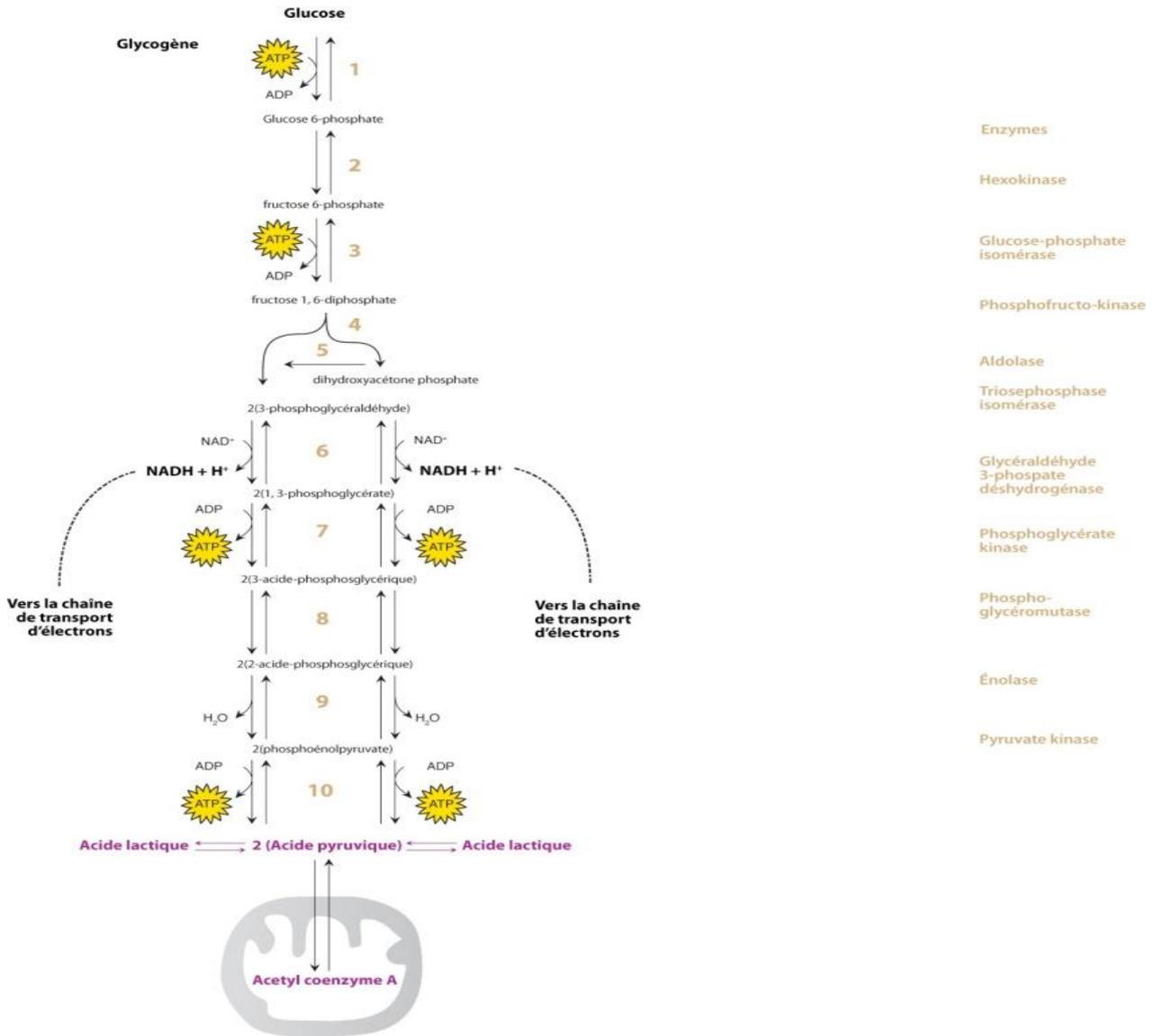
# شعب تصنيع الطاقة

فهرس الغاوين

حالة التدريبات قصيرة ومتوسطة المدة.

## تمارين قصيرة ومتوسطة المدة.

عندما يجب إطالة التمرينات الرياضية المكثفة ولا تكفي مخزونات فوسفات الكرياتين ، يجب استخدام ركيزة طاقة أخرى لإعادة تصنيع ATP.



## تحلل السكر / تحلل الجليكوجين.

### الشعيرات الدموية. capillaires sanguins

يعد إجراء تمرين تزداد شدته تدريجيًا أمرًا مثاليًا لدراسة وفهم تطور إنتاج أيون اللاكتات. يقال إن هذا النوع من التمرين يكون متصاعدًا أو مثلثًا لأن التمثيل الرسومي لمستويات الشدة المختلفة يشبه المثلث مع درجات سلالم مختلفة تسمى الزيادات. أشهر هذه التمارين هو اختبار Léger and Boucher ، الذي سمي على اسم العلماء الذين اقترحوه في عام 1980.

من ناحية أخرى ، من خلال الاستمرار في زيادة الوتيرة تدريجيًا ، تصبح كمية أيونات البيروفات المتكونة غير قابلة للتحكم بواسطة الميتوكوندريا في كل مرة ، بمعدل خاص بالطبع بكل واحدة ، اعتمادًا على مستوى حالتنا المادية. من هذه اللحظة ، وبهذه السرعة ، تتحول أيونات البيروفات ، التي يتم إنتاجها بكميات متزايدة باستمرار ، بشكل أساسي إلى حمض اللاكتيك ، الذي يزيد تركيزه أضعافًا مضاعفة.

هذه العتبة الخاصة التي يتم من خلالها تحويل أيونات البيروفات بشكل تفضيلي إلى أيونات اللاكتات معروفة جيدًا تحت اسم عتبة اللاكتيك. تُستخدم هذه العتبة لإضفاء الطابع الفردي على التحمل والتدريب الهوائي.

# ملاحظة :

سيتم التطرق لكل نقاط المحاضرة بالشرح والتفصيل في المدرج تبعا للبرنامج الحضوري  
المعلن من طرف الإدارة